



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
10:30	10:30~11:30 Style up pilates michi	close	close	close	10:30~11:30 Back&Spine Sakura.M	10:30~11:30 Reset Flow Sakura.M	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Amau.H	10:30~11:30 Basic ♪ Riho.S
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Riho.S				12:00~13:00 Advance momo.O	12:00~13:00 Basic ♪ Riho.S	12:00~13:00 Pilates Barre michi	12:00~13:00 Power up Control momo.O
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist michi				13:30~14:30 Animal Stretch Sakura.M	13:30~14:30 Body Balance Sakura.M	13:30~14:30 Basic ♪ Amau.H	13:30~14:30 Release&Strength momo.O
15:00					15:00~16:00 Body Balance Sakura.M	15:00~16:00 Waist ♪ michi		
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Riho.S				17:30~18:30 Pilates Barre momo.O	17:30~18:30 Jump to Burn michi	17:30~18:30 Reset Flow Sakura.M	17:30~18:30 Hip Punch michi
18:00	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Amau.H				19:00~20:00 Basic ♪ Riho.S	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Amau.H	19:00~20:00 Pilates Cardio michi	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Amau.H
19:30	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Amau.H				20:30~21:30 Waist ♪ momo.O	20:30~21:30 Shape up Waist momo.O	20:30~21:30 Back&Spine Sakura.M	20:30~21:30 Style up pilates michi
21:00								

	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Amau.H	10:30~11:30 Jump to Burn michi	close	10:30~11:30 Waist ♪ momo.O	10:30~11:30 Release&Strength momo.O	10:30~11:30 Animal Stretch Sakura.M	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Amau.H
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Riho.S	12:00~13:00 Reset Flow Sakura.M		12:00~13:00 Back&Arm ♪ Amau.H	12:00~13:00 Jump to Burn momo.O	12:00~13:00 Waist ♪ momo.O	12:00~13:00 Hip Punch michi
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Amau.H	13:30~14:30 Shape up Waist momo.O		13:30~14:30 Power up Control momo.O	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Amau.H	13:30~14:30 Body Balance Sakura.M	13:30~14:30 Style up pilates michi
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ michi	15:00~16:00 Pilates Barre michi		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Amau.H		15:00~16:00 Power up Control momo.O	
17:00	16:30~17:30 Body Balance Sakura.M	16:30~17:30 Advance momo.O		17:30~18:30 Basic ♪ Riho.S	17:30~18:30 Pilates Workout michi	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Amau.H	17:30~18:30 Reset Flow Sakura.M
18:00	18:00~19:00 Hip Punch michi	18:00~19:00 Animal Stretch Sakura.M		19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Amau.H	19:00~20:00 Basic ♪ Riho.S	19:00~20:00 Shape up Waist michi	19:00~20:00 Advance momo.O
19:30	19:30~20:30 Back&Spine Sakura.M			20:30~21:30 Basic ♪ Riho.S	20:30~21:30 Style up pilates michi	20:30~21:30 Basic ♪ Amau.H	20:30~21:30 Back&Spine Sakura.M
21:00							

♪ : 体験可能レッスン

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 - ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre momo.O	10:30~11:30 Animal Stretch Sakura.M	close	10:30~11:30 Basic Riho.S	10:30~11:30 Animal Stretch Sakura.M	10:30~11:30 Hip&Leg Amau.H	10:30~11:30 Basic Riho.S	10:30~11:30 Basic Riho.S
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Sakura.M	12:00~13:00 Back&Arm Amau.H		12:00~13:00 Hip&Leg Amau.H	12:00~13:00 Advance momo.O	12:00~13:00 Jump to Burn momo.O	12:00~13:00 Reset Flow Sakura.M	12:00~13:00 Back&Arm Amau.H
13:30	13:30~14:30 Basic michi	13:30~14:30 Body Balance Sakura.M		13:30~14:30 Basic Riho.S	13:30~14:30 Reset Flow Sakura.M	13:30~14:30 Back&Arm Amau.H	13:30~14:30 Body Balance Sakura.M	13:30~14:30 Animal Stretch Sakura.M
15:00	15:00~16:00 Power up Control momo.O	15:00~16:00 Back&Spine Sakura.M		15:00~16:00 Release&Strength momo.O		15:00~16:00 Shape up Waist momo.O		15:00~16:00 Basic Riho.S
17:00	16:30~17:30 Jump to Burn michi	16:30~17:30 Hip&Leg Amau.H		17:30~18:30 Shape up Waist momo.O	17:30~18:30 Basic Riho.S	17:30~18:30 Pilates Workout michi	17:30~18:30 Basic Riho.S	16:30~17:30 Reset Flow Sakura.M
18:00	18:00~19:00 Reset Flow Sakura.M	18:00~19:00 Basic Riho.S		19:00~20:00 Back&Arm Amau.H	19:00~20:00 Back&Arm Amau.H	19:00~20:00 Style up pilates michi	19:00~20:00 Waist michi	18:00~19:00 Back&Spine Sakura.M
19:30	19:30~20:30 Body Balance Sakura.M			20:30~21:30 Pilates Barre momo.O	20:30~21:30 Basic Riho.S	20:30~21:30 Body Balance Sakura.M	20:30~21:30 Jump to Burn michi	19:30~20:30 Hip&Leg Amau.H
21:00								

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Spine michi	close	10:30~11:30 Back&Arm momoka.S	10:30~11:30 Style up pilates michi	10:30~11:30 Body Balance Sakura.M	10:30~11:30 Animal Stretch Sakura.M	10:30~11:30 Hip&Leg Amau.H
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Amau.H		12:00~13:00 Pilates Barre michi	12:00~13:00 Basic Riho.S	12:00~13:00 Stretch&Conditioning michi	12:00~13:00 Back&Arm Amau.H	12:00~13:00 Basic Riho.S
13:30	13:30~14:30 Waist 未確定		13:30~14:30 Basic momoka.S	13:30~14:30 Pilates Workout michi	13:30~14:30 Pilates Cardio 未確定	13:30~14:30 Back&Spine Sakura.M	13:30~14:30 Hip Punch 未確定
15:00	15:00~16:00 Style up pilates michi		15:00~16:00 Shape up Waist michi		15:00~16:00 Pilates Barre michi		15:00~16:00 Waist 未確定
17:00	16:30~17:30 Basic Riho.S		17:30~18:30 Pilates Cardio 未確定	17:30~18:30 Back&Arm Amau.H	17:30~18:30 Basic Amau.H	17:30~18:30 Waist 未確定	16:30~17:30 Stretch&Conditioning michi
18:00	18:00~19:00 Hip Punch 未確定		19:00~20:00 Jump to Burn michi	19:00~20:00 Basic Riho.S	19:00~20:00 Reset Flow Sakura.M	19:00~20:00 Hip&Leg Amau.H	18:00~19:00 Pilates Cardio 未確定
19:30			20:30~21:30 Animal Stretch Sakura.M	20:30~21:30 Hip&Leg Amau.H	20:30~21:30 Hip Punch 未確定	20:30~21:30 Basic Riho.S	19:30~20:30 Pilates Workout michi
21:00							

👉: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）